

令和8年8月分献立表【基本食】

	朝 食		昼 食		夕 食	
21日 金	御飯 牛肉しぐれ煮 筍と菜の花のゆば和え 牛乳 朝食パン（惣菜パン・惣菜パン）	温泉卵＋ひきわり納豆 赤魚の西京焼き 味噌汁（厚揚げ・えのき） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	812 Kcal	御飯 冷やし中華〔醤油だれOR胡麻ソース〕 魚ろっけ フルーチェ	1176 Kcal	〈弁当〉 のり弁当 緑茶缶
22日 土	御飯 照焼ソースハンバーグ ちくわと昆布の煮物 ※ 《代替》カロリーメイト	スクランブルエッグ さわらの西京焼き 味噌汁（馬鈴薯・油揚げ）	673 Kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラとソーセージのサラダ マッシュルームスープ	1054 Kcal	御飯 キャベツメンチカツ もずくときゅうりの酢の物 味噌汁（もやし・椎茸）
23日 日	御飯 若鶏の西京焼き（2個） オクラの胡麻和え ※ 《代替》ミニッツメイドゼリー	オムレツ ぶりの照焼 味噌汁（小松菜・麴）	607 Kcal	御飯 マグロカツ 高野豆腐のココロ煮 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	902 Kcal	御飯 ソース焼きそば ほうれん草とウインナーのソテー 具たくさんの卵スープ
24日 月	御飯 豚のしょうが焼き ひきわり納豆 or 野沢菜昆布＋あごだし汁 あさりとキャベツの生姜和え ※ 《代替》スムージー 朝食パン（デニッシュ・パイ・フルーツジュース）	だし巻き玉子 くるみ小女子 味噌汁（里芋・えのき）	679 Kcal	オムハヤシライス せん切り野菜のサラダ アロエヨーグルト	1381 Kcal	御飯 白身魚のカレーパン粉焼き 胡瓜とツナの胡麻サラダ 味噌汁（豆腐・油揚げ）
25日 火	クロワッサン ボイルウインナー コーンフレーク 牛乳 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	たまごサラダ せん切り野菜のサラダ フルーツ缶 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	945 Kcal	十六雑穀ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 豚汁	1007 Kcal	御飯 鶏肉のラタトゥイユ ブロッコリーのペーコンソース 中華風コンスープ
26日 水	御飯 牛肉ごぼう＋ レタス オクラの胡麻和え 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵＋納豆 ぼっけ塩焼き 味噌汁（茄子・椎茸） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	586 Kcal	御飯 台湾まぜそば キャベツの塩昆布和え 中華スープ（支那竹） 学生のむヨーグルト（CA強化）	1250 Kcal	《ご当地「群馬県」》 ソースカツ丼 おろし和え 味噌汁（豆腐・なめこ）
27日 木	御飯 チキンステーキ ごろっと豆腐とひじき煮 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	だし巻き玉子 塩辛 or 納豆 or 漬物 具沢山の味噌汁 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	635 Kcal	夏野菜入りキーマカレー 生野菜サラダ 牛乳（ORコーヒー乳飲料） 漬物	1360 Kcal	御飯 たら竜田の中華ソースかけ 南瓜のそぼろ煮 味噌汁（小松菜・えのき）
28日 金	たまご丼 レタス 牛乳 朝食パン（惣菜パン・惣菜パン）	若炊きあさり 吸い物（豆腐・椎茸） 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	908 Kcal	御飯 空自空上げ（醤油味） ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（ごぼう・油揚げ）	1136 Kcal	〈弁当〉 焼肉弁当 ウーロン茶
29日 土	御飯 やきとり缶 昆布と豚肉のうま煮 ※ 《代替》スローバー	スクランブルエッグ 明太いわしの煮つけ 味噌汁（豆腐・油揚げ）	654 Kcal	ロコモコ 胡麻なます もやしのスープ	989 Kcal	御飯 鰯の南蛮漬け こんにゃくの辛み炒め 味噌汁（馬鈴薯・ほうれん草）
30日 日	御飯 根菜入つくね ほうれん草のお浸し ※ 《代替》エネグルト	厚焼卵 にしんの甘露煮 味噌汁（大根・椎茸）	601 Kcal	御飯 揚げ餃子の葱ソース グリルチキンサラダ 中華風かきたまスープ	940 Kcal	御飯 鶏ハラミのスタミナ焼き ジャーマンポテト 白菜たっぷりスープ
31日 月	御飯 牛肉しぐれ煮 オクラのお浸し 朝食パン（デニッシュ・パイ・フルーツジュース） ※ 《代替》エナジードリンク	温泉卵＋ひきわり納豆 つまみ揚げ（2個） 味噌汁（馬鈴薯・ほうれん草）	616 Kcal	《ご当地「愛媛県」》 焼き豚玉子めし ブロッコリーのツナ和え 中華スープ（豆腐）	1255 Kcal	御飯 海老ステーキカツ 蓮根とさつま揚げの甘辛煮 ミネストローネ